

老年人常见的甲状腺疾病

□夏晓天

随着人口老龄化的加剧,老年人的身体健康成为社会关注的焦点之一。甲状腺是人体非常重要的腺体,属于内分泌器官,在老年人的身体健康中扮演着至关重要的角色。甲状腺位于颈部甲状软骨下方,气管两旁,主要分泌甲状腺激素,有促进机体新陈代谢和生长发育的作用,对细胞的生长、发育及日常功能至关重要。随着年龄的增长,身体各项机能的逐渐衰退,老年人成为慢性病的高发人群。甲状腺疾病作为一种常见的内分泌疾病,对老年人的健康影响尤为显著。

老年人常见的甲状腺疾病

甲状腺功能减退症(简称甲减)

甲减是老年人最常见的甲状腺疾病。患甲减后,老年人多表现为体重增加、记忆力减退、皮肤干燥、便秘、情绪低落等。因为这些症状较为隐匿,所以经常会被误认为是衰老引起的,从而导致甲状腺疾病在老年群体中容易被忽视或误诊。随着年龄的增长,身体各器官功能逐渐减退,老年人对甲状腺激素的需求量相对减少,但这并不意味着甲减不会给老年人造成不良影响。相反,老年人基础性疾病

较多,而甲减可能会让这些疾病发展更快,如加重心脏负担、影响认知功能、增加骨折风险等。

甲状腺功能亢进症(简称甲亢)

老年人甲亢的发病率比年轻人低,但一些研究表明,现在老年人甲亢的发病率呈上升趋势。这可能与老年人的生活方式、环境暴露等因素有关。老年人患甲亢后,症状可能不典型,容易被忽视或误诊,而年轻人更容易出现体重急剧下降的情况。同时,老年人甲亢的神经精神症状可能更为突出,表现为焦虑、易激动、失眠等。甲亢可能导致心率加快、心律失常、高血压等心血管问题,对老年人的心血管系统健康造成威胁。

甲状腺结节

随着年龄的增长,甲状腺结节的发病率逐渐上升。老年人的甲状腺结节发病率明显高于年轻人。尽管甲状腺结节在老年人和年轻人中都很常见,但是结节的性质可能有所不同。老年人的甲状腺结节是多发性的、良性的,以小结节为主,而年轻人出现单个结节或恶性结节的概率较高。如果老年人患了甲状腺结节,结节直径较小且生长速

度较慢,可以以观察随访为主,每半年或者一年到医院做一次甲状腺超声检查。

甲状腺癌

甲状腺癌是起源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤。虽然甲状腺癌在年轻人中更为常见,但是随着年龄的增长,其在老年人中也可能发生。尤其是女性,相比同龄男性,患甲状腺癌的风险更高。这可能与激素水平、遗传因素以及长期的环境暴露有关。老年人甲状腺癌在病理类型上也表现出一定的特殊性。一般情况下,乳头状甲状腺癌是最常见的类型。但在老年人中,甲状腺滤泡癌、髓样癌和未分化癌的比例相对较高。尽管老年人甲状腺癌的病理类型可能级别较低,但是由于老年人的身体状况通常较差,对手术治疗和其他治疗方法的耐受性较低,因此老年人患甲状腺癌的预后可能并不乐观。

影响老年人甲状腺健康的因素

营养与饮食:碘是合成甲状腺激素的关键元素,摄入过多或过少都可能影响甲状腺健康。老年人应保持适量的碘摄入,同时注意硒、锌等微量元素的补充。

慢性病:糖尿病、心血管

疾病、肥胖等慢性病可能与甲状腺功能异常相互影响,会增加甲状腺疾病发生的风险。

药物相互作用:许多老年人因其他疾病需要长期服药,某些药物(如胺碘酮、锂盐等)可能会影响甲状腺功能。

生活方式:吸烟、饮酒、缺乏运动等不良生活习惯也是甲状腺疾病的风险因素。

老年人甲状腺健康管理

定期检查:建议老年人尤其是有家族史或其他高风险因素的个体,每年都要进行甲状腺功能检查,包括FT₃(游离三碘甲状腺原氨酸)、FT₄(游离四碘甲状腺原氨酸)、TSH(促甲状腺激素)等指标,以及甲状腺超声检查。如果发现性质不确定的甲状腺结节或者甲状腺功能异常,应该适当缩短检查间隔时间。

合理膳食:维护甲状腺健康不仅需要关注碘、硒等微量元素摄入,还需要保持整体饮食均衡。多样化的、新鲜的食物是确保机体获得足够营养的关键。要合理膳食,避免摄入过量的碘、铁、锌等矿物质,有助于维持甲状腺的正常功能。

健康的生活方式:适量运动,保持健康体重,避免吸烟和过量饮酒,这些都有助于维

持甲状腺功能的稳定。

谨慎使用药物:老年人常同时服用多种药物,应注意药物间的相互作用,特别是与甲状腺药物合用时,可能会影响甲状腺激素的吸收或代谢。老年人在使用任何可能影响甲状腺功能的药物前,应与医生充分沟通。老年人因肝肾功能减退,药物代谢能力下降,如需要服用治疗甲亢的药物,需要及时调整药物剂量,同时要注意药物的肝肾毒性。

心理健康:甲状腺疾病与情绪状态密切相关。老年人应密切关注自身情绪变化,必要时寻求心理咨询或支持。

甲状腺健康对于维护老年人的生活质量至关重要。它不仅关系到代谢、心血管等多个系统的功能,还影响着老年人的生活质量和心理健康。通过提高对甲状腺疾病的认识,采取积极的预防和管理措施,老年人可以有效降低患病风险,享受健康、幸福的晚年生活。得了甲状腺疾病,及时就医、科学治疗以及持续的生活方式调整是关键。让我们携手关注甲状腺健康,共同为老年人的幸福晚年保驾护航。

(作者供职于上海交通大学附属第六人民医院普外科)

老年骨质疏松的康复方法

□宋登华

老年病是指随着年龄的增长,人体的各种器官功能逐渐衰退,导致身体出现的一系列疾病。常见的老年病包括心血管疾病、糖尿病、骨质疏松等。老年病不仅会给老年人的生活带来极大不便,还会给家庭和整个社会造成沉重负担。对于老年病,除了积极治疗,康复也很关键。下面,我将对骨质疏松进行详细分析。

老年骨质疏松的康复方法

饮食调整

增加钙质摄入:多食用牛奶、酸奶、牛肉等富含钙质的食物,有助于增强骨密度。

控制蛋白质摄入:适量的蛋白质摄入可以增加钙的储存与吸收。蛋白质摄入过多可能会导致钙流失,因此应适量摄入,可以选择豆制品、鱼、虾、蛋、奶等优质蛋白质。

补充维生素和矿物质:多食用富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃、番茄等新鲜的蔬菜、水果。

调整饮食习惯:减少盐的摄入,每日摄入的盐量控制在5克以下,避免过多摄入草酸含量高的食物,如菠菜、芹菜等。如果要食用草酸含量高的食物,可以先用开水焯烫后再烹饪,以减少食物中的草酸含量。

体育锻炼

选择适当的运动方式:慢走、慢跑、哑铃负重运动等,有助于增强肌肉力量和强度,改善骨质疏松。

以伸展运动为主:运动时,建议以伸展运动为主,加强背伸肌的锻炼,有助于改善骨质疏松引起的腰背疼痛。

控制运动时间和强度:从短时间开始逐渐增加至30分钟,每周锻炼3次~4次。

药物治疗

补充钙剂和维生素D:补充钙尔奇D片等,有助于促进骨质疏松症状的改善,增强骨密度。

阳光照射:经常晒太阳有助于体内维生素D的合成,从而加快钙质沉积,增强骨密度。

物理治疗

在医生的指导下,可以选择直流电刺激、体外冲击波或药物导入等物理疗法,以促进钙质的吸收和骨质的恢复。

改变不良生活习惯:戒烟限酒,避免长时间卧床或久坐不动。

老年骨质疏松的康复是一个漫长的过程,老年人需要长期坚持并遵循医生的建议。在康复的过程中,老年人应注意保持积极的心态,避免过度焦虑或急躁,定期进行骨密度检查,以便医生及时调整治疗方案。

(作者供职于湖北省郧西县人民医院)

老年人脑卒中后偏瘫的康复训练

□张文娟

脑卒中是由多种原因导致脑血管受损,产生局灶性或整体脑组织损害的疾病。脑卒中发生后,很多患者会出现偏瘫,表现为一侧肢体的运动功能、感觉功能障碍,严重影响生活质量。对于老年人来说,由于身体机能下降,进行康复训练尤为重要。

康复训练的目标

康复训练的主要目标是帮助患者恢复肢体功能,提高患者的生活自理能力。具体包括:

- 恢复肌肉力量和协调性,提高患者的运动功能。
- 改善平衡能力,减少跌倒的发生风险。
- 提高日常生活自理能力,如穿衣、洗漱、进食等。
- 缓解疼痛,防止并发症的发生。

康复训练的方法

良肢位摆放:在偏瘫早期,患者卧床时,应采取正确的体位摆放,预防关节挛缩、变形。

关节活动度训练:在康复师的指导下,患者可以进行关节的主动运动和被动运动,以维持关节活动度,防止关节僵硬。运动可从近端关节开始,逐渐过渡到远端关节。

肌力训练:根据患者的肌力情况,为患者制订个性化的肌力训练计划。可采用助力运动、主动运动、抗阻运动等方式,逐步提高患者的肌肉力量。

平衡与协调训练:随着患者肌力的恢复,可逐步进行平衡与协调训练,如单腿站立、闭目站立等,以提高患者的平衡感和协调性。

步行训练:可从在平行杠内进行步行训练开始,逐渐过渡到独立步行。在训练过程中,康复师会对患者的步态、步速、步幅等进行指导。

日常生活自理能力训练:偏瘫患者应尽早进行日常生活自理能力的训练,如穿衣、洗漱等。康复师会根据患者的实际情况,为患者制订个性化的训练计划,帮助患者逐步恢复日常生活自理能力。

康复训练的注意事项

- 康复训练应在专业康复师的指导下进行,以确保训练的安全性和有效性。
- 在训练过程中,患者及其家属要保持耐心和信心,遵循循序渐进的原则,不可急于求成。
- 训练时,要关注患者的心理状态,及时给予鼓励和支持,帮助患者建立积极乐观的心态。
- 如果患者发生疼痛等情况,应及时向康复师反馈,以便康复师调整训练计划。
- 康复训练需要持续进行。患者及其家属要密切配合,共同促进患者康复。

康复训练的辅助手段

物理治疗:电疗、超声波治疗等,可以帮助缓解疼痛、促进血液循环,加速肌肉和神经功能的恢复。

针灸治疗:针灸可以调和气血,舒筋活络,对偏瘫患者的康复具有一定的辅助作用。

药物治疗:针对患者的具体情况,医生可开具适当的药物,如神经营养药、肌肉松弛剂等,以缓解症状,促进身体康复。

心理治疗:脑卒中后,患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,心理治疗可以帮助患者调整心态,积极面对康复过程。

总之,老年人脑卒中后偏瘫的康复训练是一个漫长的过程,需要患者及其家属和康复师的共同努力。通过科学、系统的康复训练,患者的生活质量会显著提高。

(作者供职于河南省确山县中医院内二科)

白内障的预防和治疗

□吕天伟

白内障的危害与症状

白内障是由于眼内晶状体代谢紊乱导致其透明性下降,进而影响视力的一种疾病。据统计,全球约有2000万人因白内障而失明。随着人口老龄化的加剧,白内障的发病率不断上升。我国60岁~89岁人群的白内障发病率约为80%,90岁以上人群的白内障发病率则达到90%以上。在白内障早期,患者可能只感觉到视物模糊,但随着病情发展,患者还会出现复视、近视、眩光等情况。这不仅会导致中老年人看东西更加困难,还可能增加他们发生跌倒的风险。

白内障的病因

自然老化:随着年龄的增长,晶状体会逐渐失去原有的透明性。

遗传因素:家族遗传史可能导致白内障的发生。

局部营养障碍:眼部营养供应不足,会引起晶状体代谢紊乱。

免疫与代谢异常:代谢性疾病(如糖尿病)、系统性免疫性疾病(如风湿性关节炎)都可能间接影响眼部健康,增加白内障的发生风险。

外伤:眼部受伤会导致晶状体损伤,进而诱发白内障。

长期接触有毒物质和放射性物质:长期接触有毒物质和放射性物质会损害晶状体结构,导致白内障的发生。

长期使用激素药物:长期使用激素药物会影响眼部代谢,增加白内障的发生风险。

白内障的治疗

药物治疗:药物治疗是白内障初期的一种常见治疗方法。常见药物如白内停滴眼液等,可以延缓白内障的进展。药物治疗适用于早期白内障患者,特别是不适合或不愿意接受手术治疗的患者。

手术治疗:手术治疗适用于视力受到严重影响的患者。人工晶状体植入术是一种手术治疗方式,是医生在手术过程中移除混浊的晶状体并植入透明的人工晶状体,以恢复视力的方法。

激光治疗:激光治疗是一种较新的治疗白内障的技术。与传统手术相比,激光治疗具有术后恢复快、并发症少的优点。然而,激光治疗的应用相对较少,通常用于特定的患者。

白内障的预防与护理

保持良好的生活习惯:要保持饮食合理,为眼部提供所需的营养,特别是含有抗氧化成分的食物,如柑橘类水果、坚果和绿叶蔬菜,可以帮助保护眼睛免受自由基的损害。

适量的运动可以改善血液循环,增加眼部营养供应。充足的睡眠则有助于眼部细胞的恢复和再生。

保护眼睛:在日常生活

中,要避免眼睛受到外伤,同时避免眼睛长时间暴露在阳光下。如果要长时间暴露在阳光下,可以使用太阳镜,能够有效减少紫外线对晶状体的损害。

定期检查:对于年龄较大的人,特别是有家族遗传史的患者,应定期进行眼部检查,以便在视力受损之前进行治疗。

注意眼部卫生:保持眼部清洁,避免用不干净的手触摸眼睛。如果眼睛出现任何不适或症状,应及时就医,以免延误治疗。

白内障的防治需要我们共同努力。我们可以通过科学的医疗手段和健康的生活方式来保护我们的眼部健康。

(作者供职于山东省济南市中西医结合医院)

老年患者的术后恢复和护理

□何琳娜

随着人口老龄化的不断加剧,老年患者在接受手术治疗时所需要的关怀和护理也日益增多。在手术过程中,对老年患者进行特别护理不仅需要考虑老年患者身体方面的需求,还需要考虑老年患者的心理状态和综合健康状况。本文将从手术前、手术中和手术后3个阶段,介绍如何对老年患者进行特别护理。

术前准备

在手术前,医护人员要对老年患者进行更为细致的评估,全面了解患者的健康状况和生活习惯,包括病史、过敏史、手术史、用药情况以及饮食习惯等。除此之外,医护人员还需要评估患者的认知功能和心理状态,因为一些老年患者可能患有认知障碍或者精神疾病,需要特别关注和照顾。针对这些情况,医护人员可以采取相应的措施,以确保患者在手术前处于最佳状态。

术中监护

在手术过程中,老年患者需要更为细致的监护和关注。麻醉前后的监护尤为重要。因为老年患者的耐受能力和代谢能力可能会较年轻患者有所下降,容易出现麻醉不良反应,如恶心、呕吐、头晕、面色苍白、血压下降等,所以医护人员需要密切关注老年患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等各项指标,及时发现并处理潜在的并发症。此外,对于一些有高血压病、糖尿病、高血脂症的老年患者,医护人员需要有针对性地进行处理和监护,以确保手术安全、顺利。

麻醉管理

在麻醉管理上,老年患者需要特别的关注。麻醉方式和用量需要根据老年患者的生理状况进行选择,以免老年患者出现不良反应和并发症。同时,需要考虑老年患者可能服用多种药物治疗慢性病的情况,避免麻醉药物与其他药物发生相互作用。针对不同的手术类型和患者的具体情况,医护人员需要采取个体化的麻醉管理方案,以确保老年患者安全、舒适地度过整个手术期。

术后恢复和护理

手术结束后,老年患者的恢复和护理同样重要。在术后监护室或病房中,医护人员需要持续关注患者的生命体征和意识状态,及时处理术后可能出现的并发症和不适。对于生活不能自理的老年患者,医护人员需要为其提供更为细致的生活护理,包括饮食、排尿、体位转换等,避免术后并发症的发生。同时,医护人员还需要关注老年患者的心理状态,给予他们情感上的支持和鼓励,减轻他们术后可能会出现

的焦虑、抑郁等情绪,以促进身体早日康复。

在手术期间,医护人员要对老年患者进行特别护理。只有给予老年患者更多的关注和照顾,并在采取措施的过程中考虑他们的生理和心理特点,才能确保他们安全、顺利地度过手术期,尽快康复,回归正常生活。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)